



食事だより



2025 年 なかよしすみれ保育園

あたらしいクラスにも慣れてきて、暖かい日差しに包まれ園庭では子どもたちが元気に遊んでいます。
今が旬の春野菜、「芽」や「根」には寒い冬の間に貯めたエネルギーがたくさん詰まっています。栄養満点です。しっかりと栄養を摂り、たくさん体を休めて、元気に過ごしましょう。

今年の食育テーマは「よく噛んで食べよう！」です。よく噛む事にはたくさんの良いことがあります。噛む事で唾液の分泌を促し、虫歯予防や消化を助ける事ができます。
月に2回「かむにんじゃの日」と名付けて、ゆっくりしっかり噛んで食べる事をかむにんじゃとともに、クイズや食育実践を通して楽しく進めていきたいと思ひます。5月はれんこんやごぼうを使った根菜のサラダです。取り組みは随時掲示板などでお知らせしていきます。



5月5日 端午の節句

柏の葉は新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちないことで、縁起かつぎとして端午の節句で使われています。今月は5月1日(木)が誕生日会です。給食メニューでは「こいのぼりごはん」や「かしわもち風蒸しパン」が登場します。楽しみにして下さいね。



			1(木)誕生日会	2(金)	3(土)
午前			ほうじ茶・牛乳・せんべい等	ほうじ茶・牛乳・せんべい等	憲法記念日
昼食	5月		こいのぼりごはん 鶏肉のコンフレック焼き キャベツのカレーソテー くだもの コンスーブ	ごはん ちくわ磯辺揚げ 肉じゃが わかめスープ	
午後			午後・かしわもち風蒸しパン	牛乳・シリアルおこし	
			8(木)	9(金)	10(土)乳児保育参加
午前	5(月) 子どもの日	6(火) 振替休日	ほうじ茶・牛乳・せんべい等	ほうじ茶・牛乳・せんべい等	ほうじ茶・せんべい等
昼食			ごはん 鶏肉のみそマヨ焼き 厚揚げの五目煮 えのきのすまし汁	牛丼 五目汁	ごはん 鮭の塩焼き ツナじゃが ブロッコリーのおかか和え 豆腐の味噌汁
午後			お茶・しらすわかめおにぎり	牛乳・きなこトースト	お茶・お菓子
			15(木)かむ忍者の日	16(金)	17(土)
午前	12(月) ほうじ茶・牛乳・せんべい等	13(火) ほうじ茶・牛乳・せんべい等	ほうじ茶・牛乳・せんべい等	ほうじ茶・牛乳・せんべい等	ほうじ茶・せんべい等
昼食	タンメン ごぼうサラダ	ごはん さわらの幽庵焼き 五目煮豆 スナッペンどう なめこのすまし汁	パン ハンバーグ 季節野菜のコールスロー コンソメスープ	ごはん ちくわ磯辺揚げ 肉じゃが わかめスープ	肉みそ混ぜごはん カラフルスープ
午後	牛乳・ツナトースト	お茶・ヨーグルト・お菓子	お茶・ゆかりおにぎり	牛乳・シリアルおこし	お茶・お菓子
			22(木)	23(金)和菓子の日	24(土)
午前	19(月)郷土料理の日 ほうじ茶・牛乳・せんべい等	20(火) ほうじ茶・牛乳・せんべい等	ほうじ茶・牛乳・せんべい等	ほうじ茶・牛乳・せんべい等	ほうじ茶・せんべい等
昼食	ぼっかけうどん (兵庫県) 切り干し大根の中華和え	ごはん 鮭の塩焼き 春雨ソテー ブロッコリーのおかか和え 豆腐の味噌汁	ごはん 鶏肉のみそマヨ焼き 厚揚げの五目煮 えのきのすまし汁	牛丼 五目汁	サーモンピラフ 具沢山コンスーブ
午後	牛乳・きなこトースト	牛乳・くだもの・お菓子	お茶・しらすわかめおにぎり	お茶・よもぎどら焼き	お茶・お菓子
			29(木)かむ忍者の日	30(金)	31(土)
午前	26(月) ほうじ茶・牛乳・せんべい等	27(火)4歳ふりかけクッキング ほうじ茶・牛乳・せんべい等	ほうじ茶・牛乳・せんべい等	ほうじ茶・牛乳・せんべい等	ほうじ茶・せんべい等
昼食	タンメン ごぼうサラダ	ごはん さわらの幽庵焼き 五目煮豆 スナッペンどう なめこのすまし汁	パン ハンバーグ 季節野菜のコールスロー コンソメスープ	ごはん 鶏肉のみそマヨ焼き 根菜のサラダ みそ汁	ハヤシライス ブロッコリーサラダ
午後	牛乳・ツナトースト	お茶・ヨーグルト・お菓子	お茶・ゆかりおにぎり	牛乳・豆腐ドーナツ	お茶・お菓子
※0歳児クラス～2歳児クラスは午前おやつとしてほうじ茶・牛乳・せんべい等を使用しています。 ※ジャムは2～5歳児に提供しています。 ※くだものは旬の物を提供しています。(りんご・みかん)			このマークのついている日はかむにんじゃの日です。		